

هەشت ڕێنمایی
بۆ بەهێزکردنی پەروەردە





وەرگێڕانی: ئیدریس لاوە





هەشت ڕێنمایی

بۆ بەهێزکردنی پەروەردە

وەرگێڕانی: ئیدریس لاوە
هەولێر ٢٠٠٨

هەشت ڕێنمای بۆ بە هێزکردنی پەروەردە
وەرگێڕانی: ئیدریس لاوە
نەخشەسازی و کۆمپیوتەر:مهدی عباس
سەریەرشتی هونەری و چاپ: عوسمان پیرداود
تیراژ(٥٠٠٠) دانە
چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە- هەولێر

وتەیەکی پێویست

بەڕێوەبەرایەتی چاودێری لاوان لەشاری نۆرنبێرگی ئەڵمانیادا، نامیلکەی (هەشت ڕێنمایی بۆ بەهێزکردنی پەروەردە) بەشازدە زمانی ئەڵمانی و ئینگلیزی و ئەلبانی و ئیتاڵی و فەڕەنسی و کرواتی و فارسی و پورتوگالی و ڕووسی و عەرەبی و سۆماڵی و ئیسپانی و تامیلی و تایلەندی و تورکی چاپ و بڵاوکردۆتەوە.

لەم نامیلکەیەدا چەندین دکتۆرو پرۆفیسۆری بواری پەروەردە، لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکانی خۆیان لەو هەشت ڕێنماییەدا کۆکردۆتەوە، بۆئەوەی بەئاسانترین شێوە مەبەستەکانیان بپێکن و پەروەردەیەکی بەهێزیش بۆ هەموو خێزانێک بسازێنن. هەر ئەو هەشت ڕێنماییە بەشێوەیەکی تایبەتی وەکو پراکتیک لەچەندین شوێن تاقیکراوەتەوەو ئەنجامی چاکیان بەدەستهێناوە.

هەر لەم ڕوانگەیەوە بۆئەوەی باوان (دایک و باوک)، مامۆستاو پەروەردەکارانی کوردیش سوودمەندبن، وەرمگێڕایە سەر زمانی کوردی. لەو وەرگێڕانەشدا جگە لەنامیلکە ئەڵمانییەکە سوودم لەنامیلکە عەرەبی و ئینگلیزییەکەش وەرگرتووە.

پێشەکی

دەتوانین بڵێین کە ئێستا زۆربەی خەڵکی لەخەمی ئەوەدان کە باشترین ڕێگەو ڕێنمایی بۆ دروستترین پەروەردە بدۆزنەوە، چونکە ئێستا پەروەردە لەقەیرانێکدایە، ئەگەرچی هەندێک کەس زۆر مکوڕن لەسەرئەوەی کە پەروەردە هەرەسی هێناوە. لایەنی کەمتەرخەمیش جا، یان بۆ مامۆستایان یان بۆ باوان (دایک و باوک) یان بۆ بەخێوکاران یان پیاوانی سیاسەت یان ڕاگەیاندنەکان بەهەموو شێوەکانیەوە هەریەکەو بەگوێرەی تایبەتمەندێتی خۆی دەیگەڕێننەوە.

بەڵام ئەوانەی ڕۆژانە کاری پەروەردەیی بەئەنجام دەگەیەنن دەڵێن: ئایا حاڵەتی پەروەردە تا ئەو ڕاددەیە پڕ کەموکوڕییە؟ ئایا ئەو بەهایانەی کە لەبوارەکانی بلاوکردنەوەو ڕاگەیاندن بەدەستی دێن تا چ ڕاددەیەک سوودبەخشن؟ ئایا ئەو بەهایانە بۆ ژیانی ئەمڕۆمان شتێکی بەرهەمهێنەو پێویستە ڕەچاوبکرێن؟ ئایا هیچ لایەنێکی جوانی تێدا دەبینین؟

لەم نامیلکەیەدا هەشت ڕێنمایی دروست بۆ بەرەوپێش بردن و بەهێزکردنی پەروەردە دەخەینە ڕوو، بۆئەوەی لەژیانی ڕۆژانەدا باوان یان تەواوی خێزان یان ئەوانەی کە پەیوەندییان بەمنداڵ و هەرزەکارانەوە هەیە سوودمەند بن، جا چ لەڕێگەی خوێندن بێت یان هەر پەیوەندییەکی دیکە.



پەروەردە چییە؟

یەکەم: پێویستە ئەوە بڵێین کە پەروەردە تەنیا پەیوەست نییە بە باوانەوە، بەڵکو هەرهەمووومان لێی بەرپرسیارین و ئەرکی سەرشانی هەموو کۆمەڵگایە. کاری پەروەردە ئەوەیە کە منداڵان لەزۆرلایەنەوە بەهێزبکات، بۆئەوەی بەرەورووی کێبرکێکانی رۆژگار ببنەوەو ژیانی خۆیان بەباشترین شێوە رێکخەن و پەیوەندی باش لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دروستبکەن و بەرگری هەرەس و شکستەکان بکەن و بیروڕای ئەوانیتر قبوڵ بکەن و چەندین شتی دیکە. ئەمەش واتای ئەوەیە کەپێویستە لەسەرەتاوە هەموو پێداویستییەکانی ژیانیان بخەینە بەردەست وەکو خواردن و پۆشاک و دڵنیایی و هێمنی و یارمەتیدانیان بۆ ئەوەی ماناکانی ژیان بدۆزنەوە. هەروەها پەروەردە بەواتای مشتومرو ئاخافتن و گفتوگۆی کاراش دێت بۆ ئەوەی کچان و کوڕان زانیاری و توانایی بەدەست بهێنن پێویستە منداڵان هەموو ئەزموون و تاقیکردنەوەکان بەشێوەی راستەوخۆ ببینن، هەروەها پێویستە لەرێگەی پێگەیشتنیاندا یاوەری زیرەکیان هەبێت تا پشتیان پێ ببەستن و شتیان لێوە فێربن، بۆ ئوەی لەدوارۆژدا شوێنی شیاوی خۆیان لەکۆمەڵگەدا پڕ بکەنەوە.

منداڵان چەندین کەس دەکەنە پێشەنگی خۆیان وەکو باوان و مامۆستایانی باخچەو قوتابخانەکان و ڕاهێنەران و زۆر کەسی دیکەش کە پەیوەندییان بەژیانی رۆژانەیانەوە هەیە. ئەوە جگە لەو کەسایەتییە بەناوبانگانە کە لەتەلەفزیۆن و میدیاکانی تردا بەدەردەکەون، بەڵام گرنگترینیان کە وەکو نموونەو ڕابەرن بۆ منداڵان، ئەو کەسە گەورانەن کە ڕۆژانە لەگەڵ منداڵان دەژین، بۆیە هەڵسوکەوتی گەورەکان لەم لایەنەوە ئەوپەڕی گرنگی و پڕبایەخی خۆی هەیە لەو بوارەدا.

بەرپرسی یەکەم لەچاودێریکردن و بەرژەوەندی و باش پەروەردەکردنی منداڵان دەکەوێتە ئەستۆی باوان (دایک و باوک). بۆیە پەروەردە سەبارەت بە گەورەکان واتە جێبەجێکردنی ئەرکەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوەش دەبێت مافەکانیان رەچاوبگیرێت وەکو چۆن منداڵان پێویستە ژیانێکی باش و

بوارێکی گونجاویان بۆ بڕەخسێنین بەهەمان شێوە پێویستە باوانیش لەهەموو لایەنەکانی کۆمەڵگاوە یارمەتی بدرێن تا لەجێبەجێکردنی ئەرکەکانیاندا، کەمتەرخەم نەبن.

بۆ پەروەردەیەکی سەرکەوتوو، باوان پێویستیان بە..

- **بارودۆخی گونجاو هەیە:** بۆ نموونە هەموو خێزانێک پێویستی بەخانوویەکی شیاوو کارێکی لەبارو هاریکارییەکی دارایی و شوێنی باش بۆ چاودێری منداڵەکان و دەوروبەرێکی پڕ لە ئەڤین و خۆشەویستی هەیە.
- **هاریکاری و یارمەتی هەیە:** مافی باوانە کە زوو زوو هەندێک لەئەرکەکانیان سووک بکرێ و یارمەتییان بدرێ، وەکو ئەوەی کە خێزانەکان لەنێوانی خۆیاندا هاریکاری یەکتر بکەن. خزم و دۆست و هاوڕێ و هاوسێ ڕۆڵی گرنگیان هەبێت لەپێشکەشکردنی ئامۆژگارییەکان. هیچ مایەی شەرم نییە کە باوان لەچۆنیەتی پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا دابمێنن. لەو کاتانەدا پێویستە قوتابخانەو بنکەکانی ڕاهێنان و سەنتەرەکانی ڕۆشنبیری و هەموو لایەنەکانی پەیوەندیدار بەوپەڕی خۆشحاڵییەوە ئامادەییەکانی خۆیان بخەنە ڕوو.

پەروەردەکردن، کردارێکە زیندووەو چێژی تێدایە، ئەگەرچی هەندێک جار مایەی بێزاری و ماندووبوونە، بەڵام ئەنجامی باشی دەبێتە هۆی خۆشی و کامەرانی، پەروەردە ئەگەرچی زۆر گرنگە بۆ کۆمەڵگا، لەگەڵ ئەوەش جیهان ئەوپەڕی سوودمەندی لەو منداڵانەوە دەبینێت کە بەجوانی پەروەردە کراون.



هەشت ڕێنمایی
بۆ بەهێزکردنی پەروەردە

ئایا شێوازی پەروەردەی بەهێز چۆنە؟ بەدڵنیاییەوە کە ئەمڕۆ باوان دەتوانن چەندین ئامۆژگاری ناوازەو پڕ بەها لەکتێب و گۆڤارەکانی تایبەت بە پەروەردە وەربگرن، بۆیە ئێمە لێرەدا نیازمان نییە ببینە ئامۆژگاریکەرێکی پەروەردەیی زیاد لەسەر ئەو شتانەی کە هەیە، هەر بۆیەش کەمپینێکمان بۆ پەروەردە لەژێر ڕۆشنایی (بەهێزبوون بەهۆی پەروەردە) دروستکردووە، لەوێدا هەشت ڕێنمایی سەرەکیمان دەستنیشان کردووە، کەگرنگترین تایبەتمەندی پەروەردەی بەهێزی لەخۆگرتووە.



پەروەردە واتە...

... بەخشینی خۆشەویستی

... مافی تووڕەبوون

... توانای گوێگرتن

... دانانی سنوور

... پێدانی بوارێک بۆ سەربەستی

... دەربڕینی هەست و سۆز

... تەرخانکردنی کات

... هاندان





پەروەردە واتە بەخشینی خۆشەویستی

ئەو کاتەی کە خۆشەویستی بەمنداڵێک دەبەخشین، واتای ئەوەیە کە ئێمە وەکو خۆی کە هەیە قبوڵی بکەین و خۆشەویستییەکەمانی پێ نیشانبدەین، منداڵ و گەنج پێویستیان بەوە هەیە کە هەست بە هێمنی و دڵنیایی بکەن، بۆ ئەوەی بڕوابەخۆبوونیان پتەو بێت و بەبێ ترس دەست لەسەر خاڵە لاوازەکانی خۆیان دابنێن، هەندێک جار باوان سەختی و دژوارییەک دەبینن لەوەی کە چۆن خۆشەویستی خۆیان بۆ منداڵەکانیان ئاشکرا بکەن، بە بڕوای ئێمە پێدانی خۆشەویستی دەبێت بەم شێوەیە بێت:

- شێوازی ڕاستەوخۆ، ئەویش واتە لێکنزیکبوونەوەی جەستەو سۆزو دەست لێدان، جا یان لەباوەشگرتنی یان دەست پیاخشان بە پشت و تەماشاکردنێکی بەسۆزو پاڵنانێکی نەرم و بەربەککەوتنی شانەکان، هەموو منداڵێک دەمودەست لەواتای ئەو کردارانە تێدەگات.

- هەرچەند منداڵ بەرەو تەمەن هەڵچێت، شێوازەکانی چاودێری و گرنگی پێدان دەگۆڕێت (هەرزەکارانی کوڕو کچ وەکو یەک) ئارەزوویانە کە ئێمە جارجار لەباوەشیان بگرین، ئەگەرچی خۆشیان لەگەڵ تێپەڕبوونی چەند ساڵێک بەدوای گەنجێکی دیکەدا دەگەڕێن تا ماچی لەگەڵدا ئاڵوگۆڕ بکەن.

- گرنگە کاتێکی دیاریکراو بۆ منداڵەکانت تەرخان بکەیت و لەو ماوەیەدا گرنگییان پێبدەیت و دڵنەواییان بکەیت، ئەوانە هەمووی بەڵگەی خۆشەویستی باوانە بۆ منداڵەکانیان، بۆیە هەق نییە درکاندنی خۆشەویستی خۆمان بۆ منداڵەکانمان بشارینەوە، هەرگیز بیرت نەچێت کە بەبەردەوامی پێیان بڵێیت کە شانازییان پێوە دەکەیت، ئەگەر هیچ ئەنجامێکی واش لەبەرچاو نەبێت.

- پێدانی خۆشەویستی واتای ئەوە نییە کە گەورەکان مافی ئەوەیان نییە کە هەندێک جار پشوو بدەن، یاخود نابێت هیچ شتێک لەمنداڵەکان قەدەغە بکرێت.

پەروەردە واتە...
مافی تووڕەبوون

تووڕەبوون دیاردەیەکی زۆر ئاساییەو لەهەموو خێزانێک ڕوودەدات، هەندێک جار ئەو تووڕەبوونەش دەنگی بەرزی لێدەکەوێتەوە، لەو نێوەندەشدا زۆر گرنگە کە منداڵ سەرکەوتن وەدەستبهێنێت و بتوانێت بڵێ (نا)، دەبێت منداڵ ئەوەش بزانێت کە ئەوانی تریش پێداویستی خۆیان هەیەو جیایە لەپێداویستی ئەو، هەروەها فێربێت کە چۆن قەناعەت بە بەرامبەر دێنێت، چۆن دەبووریت، چۆن چارەسەری مامناوەندی بۆ کێشەکان دەدۆزێتەوە، چۆن جارێکی دیکە لەگەڵ بەرامبەر ئاشت دەبێتەوە، ئەوکاتەی کەمنداڵان تووڕەدەبن ئەوە جۆرە ڕاهێنانێکە بۆئەوەی تواناى کۆمەڵایەتی خۆیانی تێدا تاقیبکەنەوە، ئەوەش زۆر گرنگە بۆیە تووڕەبوونیش پێویستی بە فێربوون و تاقیکردنەوە هەیە، جا بۆئەوەی گرفتێک لەگرفتەکان چارەسەر بکەین، بێ ئەوەی ئەعصابمان ئاڵۆز بێت، پێویستە ڕەچاوی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بکەین:

- هیچ بابەتێک نییە گفتوگۆکردنی قەدەغە بێت، منداڵان مافی خۆیانە کە هەستی نێگەتیڤی وەکو ڕق و کینەیان هەبێت، بێ ئەوەی کە تووشی سزادان ببن.

- پاشان گەورەکان لەکاتی تووڕەبوونەکاندا بەتواناترن، بۆیە پێویست ناکات بە قسەی ناشرین هەستی منداڵەکان بریندار بکەیت، یان شێوازێک لەشێوازەکانی توندوتیژی بەکاربێنیت، بەڵکو بەپێچەوانەوە پێویستە هەموو ئەو کاروبارانەی کە منداڵەکانی سەرقاڵکردووەو لەپێناویدا تووڕە بوون، بەوپەڕی گرنگی وەربگیرێت.



● جا ئەگەر کەس لە کەس تووڕە نەبوو، دەکرێت پاشی ناکۆکییەکان دوو ڕای تەریب بەیەکتر وەربگرین، بەم شێوەیەش گەورەو منداڵ هەردووکیان فێری لێبووردەیی دەبن.

● زۆر ئاساییە کە منداڵەکان لەگەڵ یەکتری تووڕەبن، پێویست ناکات گەورەکان دەمودەست خۆیان تێهەڵقورتێنن، بەڵام ئەگەر تێبینییان کرد منداڵە گەورەکان بەشێوەیەکی نارەوا مامەڵە لەگەڵ منداڵە بچووکەکان دەکەن، ئەوکاتە پێویستە بەهێمنی و لەسەرخۆیی و بەجوانی تێیبگەیەنرێت کە دەبێت ڕەچاوی ئەوانەی لە خۆیان بچووکترن بکەن، ئەوەشمان بیرنەچێت کە بەردەوام گەورەکان ڕابەری بچووکەکانن، بۆیە ئەگەر منداڵەکان تێبینییان کرد کە گەورەکان یان باوان بەوپەڕی ڕێزو جوانییەوە قسەو گفتوگۆ دەکەن، ئەوا ئەوانیش لەوانەوە فێر دەبن.

● بەپێچەوانەی ئەوەی، منداڵان بەدەست شەڕو ناکۆکییەکانی ناو خێزانەوە دەناڵێنن، بەتایبەتی ئەو ناکۆکییانەی کە قسەی ناشرین و توندوتیژی لێدەکەوێتەوە. دەکرێ گەورەکان، بەگوێرەی تەمەنی منداڵەکان باس و ڕاڤەی ئەو تووڕەبوون و ئاژاوەیە بکەن کە لەخێزاندا ڕوودەدات، بێ ئەوەی بەرەو لایەنێک یان ڕایەکی دیاریکراوی ببەن.

● بەهەمان ئەو گرنگییەی کەهەموومان مافی تووڕەبوونمان هەیە، زۆر گرنگە لایەنەکانی تووڕەبوون لەگەڵ یەکتری ئاشت ببنەوە، لەحاڵەتێکدا ئەگەر تووڕەبوونەکە چارەسەری بۆ نەدۆزرایەوە، پێویستە باوان پشتگیری منداڵەکانیان بکەن و بەئامۆژگاری بەسوود ڕێنماییان بکەن، ئەگەرچی زۆر گرنگە کە ئەو ئاژاوەو تووڕەبوونەی کە لەنێوان ئەندامانی خێزان ڕوودەدات، نەیەڵن ماوەیەکی زۆر بخایەنێت و بەر لەخەوتن لەگەڵ یەکتر ئاشت ببنەوە.



پەروەردە واتە...
توانای گوێگرتن

گـوێگرتن لەکەسـێک واتە تۆ ئاگـات لەو کـەسـەیەو گرنگی بەو بابەتە دەدەیت کـە ئەو باسی دەکـات، ئەو گـەنجـانەی کـە تازە پێـدەگـەن و ڕۆژانە تاقـیکردنەوەی نوێیـان هەیە، بەئەزمـوونی تازەدا تێـدەپەڕن و هەوڵدەدەن ڕێچکەی خـۆیان لەژیاندا بدۆزنەوە، بەدڵنیـاییـەوە ئەوانە پێـویسـتـیـان بەگەورەکانەو دەبێت گوێیان بۆ ڕادێرن، پێویسـتـە بەشێـوەیەکی ڕێکوپێک هەلی گفتوگۆیان بۆ بڕەخسێنین، جا چ بەشێوەی دانیشتنی خێزانی بێت یان بەهەر شـێـوازێکی دیکە، وەکـو بەیەکەوە دەرچوون بۆ خـوانێکی ئێـوارە یان کاتی خەوتن لەسـەر جێگا گفـتـوگۆیان لەگەڵ بکەین و بەگرنگییـەوە باس لەشتە نوێکان بکرێت، لەمیانەی ئەو دانیشـتنانەدا دەتوانین بگەڕێینەوە ئەو مەبەستانە کەئێمە خۆمان دەمانەوێت.

● ڕەنگە لەکۆتایی گفتوگۆکەدا هەندی زانیاری وەربگرین کەهەرگیز چاوەڕێمان نەدەکرد کەئەو زانیارییانە باس بکرێت، ئەوەش مانای ئەوەیە کەڕێگە بەکەسانی تریش بدەین قسە بکەن و ڕەنگە شتی نوێیان پێبێت.

● ئەو ئامۆژگاری و تێبینی و توانجانەی کە پێشوەخت دەگوترێن، هیچ جۆرە هاریکارییەک نابەخشن، منداڵان ئەوکاتە هەست بەگرنگی خۆیان دەکەن کە باوان بەدوای کێشەکانیاندا دەگەڕێن و شیکاری گونجاویان بۆ دەدۆزنەوە، لەو حاڵەتەشدا منداڵان زیاتر هەست بەو خۆشەویستی و گرنگییە دەکەن کە باوانیان دەیبەخشێت.

● بۆئەوەی هیچ بوارێک بۆ بەدحاڵی بوون نەهێڵینەوە پێویستە هەردوولا دڵنیا بن لەوەی کەهەردووکیان لەمەبەستی یەکتر گەیشتوون.

● گفتوگۆی باش ئەوەیە کە شتێکی دەرەکی لەهەمان کاتدا دانیشتنەکەتان لێ تێکنەدات، وەک ئەوەی تۆ لەگەرمەی قسەکردن بیت و ئامێری تەلەفزیۆن ئیش بکات، یان زەنگی تەلەفۆنەکەت لێبدات و تۆش وەڵام بدەیتەوە.

● ئەگەر منداڵان درێژەیان بەقسەکانیان داو زێدەڕۆییان کرد لەوەی کە چییان تووشبووە، واباشترە کە هێمنتریان بکەیتەوەو تێیبگەیەنیت کە بەپوختی مەبەستەکەی خۆی بگەیەنێت، بەڵام ئەو منداڵانەی کە خۆیان هێمنن و حەز بەقسەکردن ناکەن، باشتر وایە کە هانیان بدەین بۆئەوەی قسەبکەن و چی لەدڵ و دەروونیاندایە هەڵیڕێژن.

پەروەردە واتە ...
دانانی سنوور

کرداری دانانی سنوورو جەختکردن و سووربوون لەسەر پارێزگاریکردنی بۆ زۆربەی زۆری باوان بەگرنگترین کاری پەروەردەیی هەژمار دەکرێت لەهەمان کاتیشدا دانانی سنوور یەکێکە لەگەورەترین دیاردە ئالۆزەکانی بواری پەروەردە، دەبێ ئەوەمان لەبیر نەچێت کەمندالآن و گەنجان لەو ڕۆژەوەی کە لەدایکدەبن، زۆر بلیمەتن لەتاقیکردنەوەی باوانیان بۆئەوەی بزانن تا چ ڕاددەیەک بەسەبرن یان موکرن، مندالآن لەبەر دوو هۆ پێویستە سنووریان بۆ دابنرێت، یەکەم تا مندالەکان لەو خەتەرانە بپارێزین کە لەناو مالّ و لەدەرەوە تووشی دێت، دووەم کاتێک کە ڕێساکان ڕوون و ئاشکرا بوون و واتای خۆیان هەبوو، ئەوا هێمنی و ئاسایشێک بەمندالّ دەبەخشێت، بەلآم هەندێک جار بۆ گەورەکان زەحمەتە هەندێ شت بکەن دژی ئیرادەی مندالەکانیان بێت، بەلآم لەگەلّ ئەوەش دوای ماوەیەک بۆ هەردوولا (باوان و مندالّ)



دەسەڵێت کە ساناترو باشترە ئەگەر منداڵان سنووری خۆیان بزانن، بۆ ئەو مەبەستە پێویستە ڕەچاوی ئەو بنەمایانەی خوارەوە بکەن:

- پێویستە سنوورەکان ئاشکراو دیار بن، بۆیە دەبێت گەورەکان زۆر بەوردی بیربکەنەوە بەرلەوەی بنەماکان دیاری بکەن، دەبێت ئەوەشمان بیرنەچێت کە منداڵە گەورەکان لە قسەو ئاماژەکانی ئێمە تێدەگەن کە چی ڕێگە پێدراوەو چی قەدەغەیە بەمەرجێک پێشتر هۆکارەکانمان بۆیان ڕاڤە کردبێت.

- وا پێویست دەکات، ئەوەی کە سنوورەکان دادەنێت خۆشی چوارچێوەی ئەو سنوورانە نەبەزێنێت، ئەوەش بەو واتایە نایەت کە پێویستە باوان زوو بخەون، لەبەرئەوەی بەمنداڵەکانیان وتووە زوو بچنە نێو جێگاوە، بەڵام کاتێک باوان بەڕێکوپێکی ڕۆژانە دانیان دەشۆن، بێگومان بەم شێوەیە دەبنە ڕابەرێکی باش بۆ لاساییکردنەوە.

- ئەگەر هیچ ڕێزو گرنگییەک بۆ ئەو سنوورانە دانەنێین کە خۆمان دامان ناوە، ئەوا بێگومان خۆماندووکردنێکی بێ سوودە، چونکە جەختکردنەوە لەسەر ڕێگرتنی ئەو سنوورانە، ڕاستگۆیی ئێمە بۆ منداڵەکانمان دووپاتدەکاتەوەو هەستدەکەن کە شێلگیرین لەسەر نەبەزاندنی ئەو سنوورانە.

- ئەوکاتەی کە منداڵان یەک لەو سنوورانە دەبەزێنن، پێویستە لەسەر باوان هەردووکیان بەیەکەوەو بەشێوەیەکی ئاشکرا هەمان هەڵوێستیان هەبێت، هەروەها پێویستە شێوازو بنەماکانی هەڵوێست وەرگرتن لەسەر هەر سنوور بەزاندنێک لای باوان و مامۆستاو بەخێوکەران چون یەک بێت، ئەگەرچی هەریەکەو جۆرە پەروەردەیەکی جیا لەوی دیکە پەیڕەودەکات، هەندێک جار تەنیا وشەی (نا) بەس نییە، یاخود تەنیا ئاگادارکردنەوەیەک مەبەستەکەی ئێمە ناپێکێت، خۆ ئەگەر پێویستی کرد هەندێک هەڵوێستی دیاریکراو وەربگرین، ئەوە دەبێت ڕاستەخۆ پەیوەندی بەو شتەوە هەبێت کە منداڵەکە کردوویەتی و چی لێپەیدابووە، ئەوەش لەبەرئەوەی زۆربەی جار منداڵەکان لە سزای مەنتیقی تێدەگەن.

- پێویستە لەسەر باوان، لەکاتی پرۆسەی پەروەردەکردندا ڕێزی هەندێک سنووری دیاریکراو بگرن، بۆ نموونە لێدان و توندوتیژی بەهەموو شێوازەکانی هەرگیزاو هەرگیز قەدەغەیە، لێرەش تەنیا مەبەستمان لێدانی جەستەیی نییە، بەڵکو توندوتیژی دەروونی و سایکۆلۆژیشمان مەبەستە، وەکو بێبەش کردنیان لە خۆشەویستی و گرنگی پێدان و چاودێری.

- هیچ بنەماو یاسایەک نییە کە هەندێک حاڵەتی جیاکاری تێدا نەبێت و دەکرێت چاوپۆشی لە هەندێک شتی بێمانا بکەین یان هەمواری هەندێکی دیکە بکەین بەگوێرەی ئەو گۆڕانکارییانەی دێنە پێشەوە، ئەوەش مانای کۆتایی پرۆسەی پەروەردە ناگەیەنێت، بۆ نموونە مایەی ترس و نیگەرانی نییە ئەگەر هەندێک جار منداڵ و گەنجان زۆر گوێ بەو سنوورانە نەدەن کە باوانیان بۆیان دارشتوون، وەکو ئەوەی ئەگەر جارێکیان لێیان بگەڕێن تا درەنگی شەو بەئاگا بن و نەچنە نێو جێگاکانیان.

پەروەردە واتە ...
پێدانی بوارێک بۆ سەربەستی

منداڵان پێویستیان بە هەندێک بوار هەیە کە بەوپەڕی سەربەستییەوە هەڵسوکەوتی تێدابکەن، سەرەتا هەر دوای ساڵی یەکەمی تەمەنیان، دەبینین ئەو بوارەی کە منداڵان جووڵەی تێدادەکەن ڕۆژبەڕۆژ زیاترو گەورەتر دەبێت، بۆنموونە فێری ئەوە دەبن کە بێ هاریکاری ئەوانی دیکە نان بخۆن، یان بەتەنیا بچنە سەرئاو، یاخود لەسەر ئەوە ڕادێن کە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دوور لە باوانیان بمێننەوە. پاشان فێردەبن کە چۆن ئەو پارەی هەیانە سەرفی دەکەن و هتد...

ئەو بوارانە هەمووی بۆ منداڵ گرنگە کە سەربەخۆ هەڵسوکەوتی تێدا بکات، ڕاهێنانی منداڵ لەسەر ئەو شتانە وای لێ دەکات کە خاوەنی کەسایەتی خۆی بێت، کۆنترۆڵی ژیانی خۆی بکات و بەرپرسیارێتی بگرێتە ئەستۆ.



- سەبارەت بە بوارەکانی سەربەستی منداڵ کە پێویستە منداڵی لەسەر ڕابهێنرێت بۆ نموونە ئەو کورو کچانەی کە ڕێگەیان پێدەدرێت بەشداری ژیانی ڕۆژانەی خێزان بکەن، زۆر شت فێردەبن کە لەپاشەڕۆژدا پێویستیان پێدەبێت، بۆ نموونە ئەو منداڵەی کە چەندین جار لەگەڵ دایک و باوکی تەماشای نەخشەی شارەکەیان دەکات، زۆر بەخێرایی و سانایی فێردەبێت کە تەنیا بەخۆی ڕێگاکان بدۆزێتەوە، بەهەمانشێوە ئەو منداڵەی لەگەڵ باوکی پاسکیلەکەی چاک دەکاتەوە، ڕۆژێک بەتەنیا خۆی پاسکیلەکەی چاک دەکاتەوە.

- پێویستە منداڵ فێربێت کە چۆن بەسەربەستی هەڵسوکەوت بکات، بەڵام بەشێوەیەکی پلەدار، بۆ نموونە ئەگەر منداڵ لەسەرەتای ساڵی یەکەمی خوێندنی سەرەتایی بوو، فێرکرا کە چۆن ئەو پارەیە سەرف بکات کە بۆ ماوەی هەفتەیەک

پێیدراوە، ئەوا بەدڵنیاییەوە کاتێک دەگاتە تەمەنی گەنجی، هیچ قورسی و نارێکییەکی تووش نابێت، لەوەی کە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو پارەیە بکات کە باوانی بۆیان لەبانک داناوە تا پارەی ڕۆژانەو جلوبەرگ و پێداویستییەکانی قوتابخانەی پێبکرێت.

● باشتروایە کە لەهەندێک بواری نوێدا منداڵەکان هاریکاری بکرێن، ئەوەش دەبێتە مایەی دڵنیابوونی زیاتر، بۆ نموونە تەلەفۆنێکی دەستی (مۆبایل) یان کارتێکی تەلەفۆن بۆ ئەو منداڵەی کە تەمەنی گەیشتۆتە (١١) ساڵ پێویستە، کاتی کە بۆ یەکەم جار بەتەنیا سەردانی هاوڕێیەکی دەکات لە گەڕەکێکی دیکە، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە زیاتر هەست بەئاسایش بکات و ترسی باوانیشی لە هەندێک لایەنەوە دەڕەوێنێتەوە.

● بەڵام سەبارەت بە هەندی حەزو ئارەزوو، ئەوا بەردەوام لەنێوان نەوەکاندا جیاوازیی هەبووە، بۆ نموونە چۆنیەتی داهێنانی قژ یان هیوایەتە جۆراوجۆرەکان یان پەیوەندی برادەرایەتی، بەشێوەیەکی گشتی پێویستە منداڵەکان لەو بوارانەدا سەربەست بن و هەڵبژاردن بۆ خۆیان بهێنێتەوە، مادام نابێتە هۆی دژایەتی کردن یان جیاوازیی ئەو بنەمایانەی کە باوان بۆ منداڵەکانیان دایانڕشتووە، بەڵام نەرمونیانی نواندنیش سنووری خۆی هەیە، هەرکارێک ببێتە مایەی زیان بۆ سەر منداڵەکە ئەوا پێویستە بەربەستی بۆ دابنرێت، بۆ نموونە ئەگەر منداڵ لەتەمەنی گەنجیدا دەستی بە جگەرەکێشان کرد، ئەوا بێگومان دەبێتە هۆی زیان لێکەوتن و دواکەوتنی ئەو منداڵە، بۆیە پێویستە سنووری بۆ دابنرێت.

● لەزۆر حاڵەتدا، منداڵەکان لەقۆناغی پێگەیشتندا، دەیانەوێت زیاد لەپێویست سەربەخۆ بن، تەنانەت هەندێک لەو منداڵانەی بەر لەو تەمەنەی هێمن بوون، لەکاتی هەرزەییدا دژی داخوازیی باوانیان ڕادەوەستن، جا بۆ ئەوەی لە ڕێ لانەدەن و کەسانی سەقامگیریان لێدەرچێت پێویستە کچان و کوڕان لەمیانی ئەزموونیەکانیاندا درک بەوە بکەن کە سەربەستی تەواوی بێ قەیدو شەرت نییە لەلایەکی ترەوە پێویستە باوان هاریکاری منداڵەکانیان بکەن بۆ ئەوەی ڕێگەی تایبەتی خۆیان بدۆزنەوەو کەسانی خاوەن هزرو هۆشیان لێ بێتە بەرهەم.

پەروەردە واتە...
دەربڕینی هەست و سۆز

خۆشەویستی و خۆشی، ئازارو ناخۆشی، تووڕەیی و گرژی، ئەو دیاردانە هەمووی لەژیانی خێزانیدا بوونیان هەیە، منداڵانیش جیاوازن لەوەی کە چۆن سروشتی خۆشەویستی خۆیان وەدەردەخەن، بۆ نموونە هەندێکیان بەتوندی لەباوەشت دەگرێت بەوشێوەیە خۆشەویستی خۆی نیشاندەدات، هەیانە حەزدەکات وێنەیەکت بگرێ و لای خۆی هەڵیبگرێت وەکو هێمایەکی خۆشەویستی، بەهەرحاڵ زۆر گرنگە کە منداڵ لەگەڵ پەرەسەندنیدا فێری ئەو جۆرە هەست و سۆزانە بێت و بەو پێوانەیەش هەڵسوکەوت بکات. بۆ ئەم شێوازە زۆر گرنگە کە ئەم شتانە ڕەچاو بکەین:

- منداڵان مافی خۆیانە هەست و سۆزی خۆیان دەربڕن، جا چ بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ بێت یان نێگەتیڤ، هەموو منداڵێک لەچۆنیەتی دەربڕینی هەستەکانی ئازادە، جا چ بەهاتوهاوار بێت یان بەهێمنی، ئەو سەردەمە بەسەرچوو کە بڵێین نابێت کوڕ بگرییەت، یان نابێت کچ بەدەنگی بەرز قسەبکات، ئەو پەروەردەیە هی سەردەمانێکی ڕابردووە.

- هەندێک جار گەورەکان هەست بە هەندێک مەیلی سۆزداری نەگونجاوی منداڵان دەکەن، لەو حاڵەتانەدا پێویستە داوا لەمنداڵەکان بکەین کە کۆنترۆڵی ئەعصابیان بکەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەش پێویستە پێیانبڵێین کە ئەوە هەست و سۆزیان نییە کە نەگونجاوە، بەڵکو هەڵسوکەوتەکەیانە.

- زۆر پێویستە هەست و سۆزی منداڵان بەشێوەیەکی گرنگ ڕەچاوبکرێت و فەرامۆش نەکرێت، چونکە ئەوکاتەی کە تووشی کارەساتێکی گەورە یان بچووک دەبن، منداڵان ناتوانن بەزوویی و بەخێرایی لەبیر خۆیانی بەرنەوە، ناشتوانن وەکو گەورەکان مامەڵە لەگەڵ ئەو کارەساتانە بکەن، بۆیە باشترین شت لەو حاڵەتانەدا ئەوەیە کە ئێمە بەهێمنی و ئارامی و بەرەو ڕوو ئاراستەیان بکەین و ئامۆژگاریان بکەین.

● هەندێ لە کچان و کوڕان حەزناکەن باسی ئەو شتانە بکەن کە دڵتەنگیان دەکات. خۆ ئەگەر زۆر دڵپڕ بوون یان زۆر بێدەنگ و هێمن بوون، پێویستە لەسەر باوان کە هەوڵدەن هۆکارەکان بدۆزنەوە، دەبێت ئەوەشمان لەبیرنەچێت تەنانەت ئەو منداڵانەی کە قین و ڕقیشیان زۆرە، زۆر جار هەست بەخۆشی و فەرەحنایی دەکەن کە قسەو بەسەرهاتەکانی خۆیان دەگێڕنەوەو دەردەدڵی خۆیان هەڵدەڕێژن.

● لەبوارەکانی هەست و سۆزیشدا، زۆرجار منداڵان لەو شتانەی کە دەبینن شت لە گەورەکانەوە فێردەبن، بۆیە پێویستە لەسەر باوان هەست و سۆزی خۆیان بەرامبەر بەمنداڵەکانیان بەشێوەیەکی ئاشکرا دەرببڕن، ئەوەش هەریەکەو بەگوێرەی تەمەنیان، بەهەرحاڵ ناکرێت ئێمە منداڵان چەواشە بکەین، لەبەرئەوەی منداڵان ترسێکی گەورەیان لا دروست دەبێت کە هەست بکەن گرژی و نالەبارییەک لەگۆڕێدایەو گەورەکان نایانەوێت منداڵەکان بیزانن و لێیان بشارنەوە.

هەروەها چۆن سەبارەت بە گەورەکان کە لەحاڵەتی تووڕەبوونێکی نەگونجاودا، لەدواییدا داوای لێبووردن دەکەن، بۆ بچووکەکانیش بەهەمانشێوەیە، داننان بەهەڵەش نیشانەی لاوازی نییە.





پەروەردە واتە...
تەرخانکردنی کات

یاری و خوێندنەوەو قسەکردن و دۆزینەوەی جیهان، پاشەڕۆژی منداڵان ڕۆشن دەکات، هەموو ئەو منداڵانەی کە لەگەڵ خێزانەکانیاندا کاتێکی پڕ چالاکی بەسەردەبەن ئەوە بەدڵنیاییەوە زۆر شتی باش فێردەبن کە لەپاشەڕۆژدا سوودی لێدەبینن، ئەوە جگە لەوەی کە ئەوکاتەی کە باوان و منداڵان بەیەکەوە بەسەری دەبەن دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ئەو پەیوەندییەی کە لەنێوانیاندایە، زۆربەی منداڵان خۆزگەی ئەوە دەخوازن کە زۆرترین کاتیان لەگەڵ باوانیان بەسەربەرن، دەکرێت ئەوەش بەمشێوەیە بخەینە ڕوو:

- تەرخانکردنی کات هەر ئەوە نییە کە ماوەیەک بەیەکەوە بن، بەڵکو زۆرجار چالاکییەکان نرخێکی دیاریکراویان هەیەو پێویستە باوان ئەوە لەبەرچاو بگرن وەکو بەیەکەوە چوونە مەلەوانگەیەک یان پیاسەکردن بەباخچەی ئاژەڵان یان دەرچوون بۆ شوێنێکی گەشتوگوزار، یان پیاسەیەکی پایسکل لێخوڕین، ئەوەش زۆربەی منداڵان خۆزگەی بۆ دەخوازن، یان

ئارەزووە (هواية) هاوبەشەکان، باشترین هەلە بۆ باوان کە لەگەڵ منداڵەکانیدا خۆشترین کات بەسەر ببەن.

- لەژیانی ڕۆژانەی منداڵاندا، پێویستە باوان و منداڵان ماوەیەک بەیەکەوە بن و کاتێک بۆ ئەو مەبەستە تەرخان بکەن، لەو ماوەیەشدا ئەو هەستەیان پێببەخشن کە ئەوان گرنگییەکی تەواویان پێدەدەن، هەر لەو ماوەیەدا دەتوانن هەندێک شتی بەسوود بەیەکەوە بکەن و ببێتە مایەی چێژو خۆشیش، هەروەها دەتوانن بەیەکەوە هەندێک ئیشی ماڵ بکەن و چێژی لێوەربگرن، بێ ئەوەی ئەو هەستەیان لا دروست بێت کە ئەوە ئەرکێکی سەرشانیانەو دەبێت بیکەن، هەندێک خێزان هەیە زۆر بەزیرەکی بۆ ماوەیەکی درێژ ئەو ئامێرانە دەکوژێنێتەوە کە (کات خۆرە)ی پێدەڵێن، ئەوانەش وەکو تەلەفزیۆن و یارییە ئەلکترۆنییەکان (پلەی ستەیشن)، لەو ماوەیەدا زۆر بیرۆکەی باش هەیە کە دەتوانین بەکاربێنین بۆئەوەی کاتی بەتاڵی پێ پڕبکەینەوە.

- پێویستە لەسەر باوان کە گرنگییەکی تایبەتی بە منداڵەکانیان بدەن کە پێویستیان پێیان دەبێت، بۆنموونە ئەوکاتانەی کە ئەرکی ماڵەوەی قوتابخانەیان دەبێت بەتایبەتی ئەرکە قورسەکان، یان کاتێک کە پایسکلەکانیان تێکدەچێت، بەڵام سەبارەت بە هەندێک شێوازی دیکەی وەکو خوێندنەوەی چیرۆک بۆ منداڵان بەرلەخەوتن، ئەگەرچی کاتێکی زۆری پێویستە، بەڵام تابلێی گرنگییەکی گەورەو سوودمەندی هەیە.

- بەڵام ئەو باوانەی کە بەهۆی کارو پیشەیانەوە کاتێکی کەم بۆ خێزانەکانیان تەرخان دەکەن، پێویست ناکات سەرزەنشتی خۆیان بکەن، گرنگ ئەوەیە کە ئەو ماوە کەمەی کە بەیەکەوەن بەشێوەیەکی بەسوود بەسەربەرن. خۆ ئەگەر کاتەکە هەر زۆر کەم بوو، واباشترە کە جاربەجار ئەو یارمەتییە لەلایەن داپیرەو باپیرەوە یان لەلایەن مام و خاڵ و پوورەکانەوە یاخود هاوڕێ نزیکەکانەوە پێشکەش بکرێت.

پەروەردە واتە...
هاندانی منداڵان

لاوان پێــویســتــیــان بەرێژەیەکی باشی هاندان و بڕوابەخـۆبوون هەیە، بەتایبەتی بۆ ئەو شتە نوێیانەی کە لەسەرەتاوە فێری دەبن، یان ئەو ئەرکانەی کە پلەپەلە پێیان دەسپێردرێت، بەوشێوەیە دەتوانن بەرپرسیارێتی وەربگرن و ئیرادەی خۆیان بچەسپێنن و نەیەڵن کەس بەئاسانی هەڵیانخەڵەتێنن یان گومانیان لا دروستبکەن، جا بۆئەوەی بوێری و بڕوابەخۆبوون لە گیانی کوڕان و کـچـاندا بچـێنین، پێـویست بە دوو شت دەکـات، یەکـەم ڕەزامـەندیمان سـەبارەت بەو شـتـەی کـە ئەنجـامی داوە، دووەم هاندان و دانـنان لەلایەنی دیکەوە سـەبارەت بەو کـارەی کە پێی گەیشـتـووەو ئەنجـامی داوە، ئەی چۆن باوان دەتوانن منداڵەکانیان هانبدەن.

- منداڵان حەزدەکەن و خـۆزگەیانە کە خـۆشەویـستی ئێـمە بۆ ئەوان بۆ کەسایەتییەکەیان بێت نەوەکو بۆ ئەو کـارانەی کە ئەنجامیـان داوە، ڕەنگە بەهەمان ئەو خێراییەی کە ئێمە هانیان دەدەین، لەهەمانکاتدا تووشی گومان لێ کـردنیـان بکەین، بۆیە پێـویسـتـە لـەسـەر گـەورەکـان زۆر بەوردی و ئاگادارییەوە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکان بکەین.

- ئەوەی کـە پێـویسـتی بـەهاندانە بەهەمـان شـێوە پێـویسـتی بەئەنجـامی پۆزەتیـڤـیش هەیە، بۆ نموونە ئەو منداڵانەی کـە ئـەزمـوونی نوێ بـەئەنجـام دەگەیەنن، ئاسـاییـە ئەگـەر هەندێک کـەمـوکوڕیی یان ساتمەو هەڵەشـەییـان هەبێت، بەوەش ئامـادەیی باشـتـریان دەبێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەندێک ناخۆشی و ڕووداوی بچووک، ئەگەر منداڵان هەندێک ئەرک و بەرپرسیارێتی بچـووکیـان پێبسـپێـردرێت ئەوا بەدڵنیـاییـەوە ئازایەتی و بڕوابەخۆبوونیـان پەرەدەسێنێت.

- منداڵان پێـویسـتـیـان بە سـتـایش و پیـاهەڵدان هەیە، دیارە تەنیـا دەسـتکەوت و ئەنجـامی باش پێـویسـتـیـان بەسـتـایشکردن نیـیـە، بەڵـکو هەوڵدانیش بۆ وەرگرتنی ئەنجـامێکی باش مـایەی ستـایش کـردنە، هەروەها

ئەوکاتەی کە دەمانەوێت بەڕاستی ڕێز لەسەرکەوتنێک بنێین، پێویستە ستایش کردنەکەش بەگوێرەی پێویست بێت ئەگەرنا ئەوا هیچ سوودێکی نابێت.

- هەندێک جار هاریکارییەکی بچووک بەسە بۆئەوەی منداڵەکان لەکاتی فەشەلدا هەست بەبێهیوایی نەکەن، بۆنموونە لەکاتی کڕینی جلوبەرگی منداڵی بچووکدا واباشترە کە ئەو جلوبەرگانەی بۆ بکڕین کە پێویستیان بەهاریکاری گەورەکان نەبێت.

- لێرەش پێویستە یاسایەکی زۆر گرنگ زیاد بکەین ئەویش ئەوەیە کە ئەو گەورانەی لەهەڵەشەیی منداڵان چاوپۆشی دەکەن، ئەوا چاوپۆشی لەهەڵەکانی خۆشیان دەکەن.



ئامۆژگاری و هاریکاری بۆ خێزانە بەهێزەکان

هیچ کەسێک ناتوانێ وەکو (مەکینەیەکی پەروەردە) ئیش بکات، ئەوەش داخوازی هیچ کەسێک نییە، دەتوانین بڵێین کە دایکێک یان باوکێکی بێ کەموکوڕی وەکو خەونێکی ترسناک وایە سەبارەت بەمندالەکانیان، بۆیە لەکۆتاییدا خوازیارین کە ئازایەتی و بوێریتان هەبێت بۆ ئەوەی خێزانێکی ئاسایی بن و کەموکوڕیتان هەبێت، پاشان ئێمە ئەوە دەزانین کە زۆرجاران باوان دەگەنە ئەوپەڕی سنووری توانای خۆیان، ئالەوکاتانەدا پێویستیان بەکەسانێکە کەگوێیان لێبگرن و ورەیان بەرزبکەنەوەو مەودای سەربەستییەکەیان بۆ بەرفراوان بکەین.

- بۆیە ئەوکاتانەی کە هێزو بڕشتتان نامێنێت، تکایە بۆ خودی خۆتان پێی لێبنێن و دانی پێدابنێن، ئەوەش مایەی شەرمەزاری نییە، بەڵکو بەپێچەوانەوە هەنگاوێکی بوێرانەیەو پلیکانەیەکی دیکەیە بۆ سەرکەوتن.

- مافی خۆتانە کە جارناجار هەندێک کاتیش بۆ خۆتان تەرخان بکەن و لە ڕۆتینی پەروەردەی ڕۆژانە پشوویەک بدەن، بۆ ئەو حاڵەتانەش پشوویەکی چەند سەعاتی لەماوەی هەفتەیەکدا بۆ باوان پێویستە کە بەیەکەوە بن (بێ مندالەکان)، ئەوەش وەکو وەکو ئەوەی کە بەیەکەوە بچن بۆ سینەما یان بۆ شانۆگەرییەک یان سەردانی چەند برادەرێکی خۆشەویست یان فێربوونی هەندێک وانەو کۆرسی پێویست بۆ گەورەکان.

دەبێ ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە بەرژەوەندی هەموو خێزانێک بۆئەوەی باش بێت و پەرەبسێنێت، ئەوا پەیوەندییە خێزانییەکان پێویستیان بە چاودێری بەردەوام هەیە.

- بۆیە دەڵێین ئەگەر پێویستیتان بە یارمەتی و هاریکاری هەبوو، تکایە بڕۆنە لای ئەوانی دیکە، دڵنیابن کە خزمی بەسۆزو هاوڕێی دڵسۆزو دراوسێی باش و نووسینگەی تایبەت بە ئامۆژگاری باوان، لەوپەڕی ئامادەباشیدان تا ئامۆژگاری بەپێزو بەسوودتان پێشکەش بکەن.

خوازیارین بەو نووسینە توانیبێتمان کە ئەرکە قورسەکانی سەرشانتان سووکتر بکەین. لەکۆتایشدا دەمانەوێ دوو خاڵی دیکە بۆ ئەو هەشت ڕێنماییە زیادبکەین ئەویش ئەوەیە کە تۆزێک عەقڵ و کەمێک خۆشی و گاڵتەوگەپ، کرداری پەروەردەی ڕۆژانە ئاسانتر دەکات و دەبێتە مایەی چێژبەخشینیش.





شاری نۆرنبێرگ- نووسینگەی چاودێریی لاوان/ هەڵمەتی پەروەردەکردن
Dietzstrasse 4, 90443 Nurnberg
تەلەفون: **0911 / 231 - 28 46** - فاکس: **0911 / 231 - 84 33**
پۆستی ئەلیکترۆنی: **kampagne-erziehung@stadt.nuernberg.de**
پێگەی ئەلیکترۆنی: **www.kampagne-erziehung.de**
یان : **www.stark-durch-erziehung.de**

ئامادەکارانی ئەم نامیلکەیە:
Claudia Amm -Jutta Berlinghof - Annamaria Bockel - Renate - Hohenester
Bernd kammerer - Karin Ludtke- Gerlinde Marquart - Neuberger-
Martin Reinhard - Heike Schmidt - Esther Segitz - Fäte- Marie-Luise Sommer -
Dr. Klaus Wagner

نووسینگەی چاودێری لاوان لەشاری نۆرنبێرگ، **www.jugendamt.nuernberg.de**
Stampfli Publications SA, Wölflistrasse 1, CH 3001 B

له بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (١٧٤٦) ی سالّی (٢٠٠٨) ی پێدراووە